Lucienne Constantin

Publication N° 13



LA CUISINE CANADIENNE

LES PETITS LIVRES BLEUS
COLLECTION DOMESTIQUE

PUBLIÉ PAR ORDRE DU
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, CANADA
OTTAWA

La valeur nutritive des aliments se mesure par la quantité de chaleur qu'ils peuvent dégager, les transformations qu'ils subissent dans l'organisme. Il semble donc qu'il suffise pour déterminer la quantité d'aliments nécessaires à l'organisme de connaître le nombre de calories nécessaires au maintien de la vie. Ce nombre varie avec le sujet, sa corpulence, son âge, ses occupations, etc. On évalue approximativement à 2,700 calories l'énergie calorifique dépensée en 24 heures par un adulte de 66 kilogrammes ne se livrant à aucun travail; pour un travail modéré la dépense serait augmentée de 600 calories.

Connaissant le pouvoir énergétique d'un aliment, on peut déterminer aisément la quantité de cet aliment nécessaire pour le bon fonctionnement de l'organisme. On trouve ainsi, par exemple, que théoriquement: Un homme pourrait se nourrir en ingérant par jour 350 grammes de beurre ou 602 grammes de chocolat ou 783 grammes de riz, tandis qu'il lui faudrait plus de 1 kilogramme de pain et près de 3 kilogrammes de pommes de terre; s'il ne consommait que des laitues, il devrait en prendre 15 kilog. ½. Ces chiffres sont curieux, mais ils ne présentent qu'un intérêt théorique. Un homme qui serait condamné à une alimentation exclusive ne pourrait pas vivre. C'est que la théorie de l'équivalence des aliments n'est pas suffisante; elle n'est applicable que dans une certaine mesure et ne se vérifie que pour une alimentation mixte. Ce n'est plus le calcul, c'est l'expérience qui le démontre.

G. H. Roger.

[1927]

20.–



Le temps de la moisson dans les prairies de l'Ouest canadien

Service cinématographique
du gouvernement canadien,
Ottawa

CANADA

MINISTÈRE DE LA SANTÉ

LA CUISINE CANADIENNE

PAR

HELEN MACMURCHY, D.M. (TORONTO)

Directrice du Service du Bien-Être de l'Enfance



LES PETITS LIVRES BLEUS

COLLECTION DOMESTIQUE

OTTAWA

F. A. ACLAND

IMPRIMEUR DE SA TRÈS EXCELLENTE MAJESTÉ LE ROI

1927

50491—1

Pour la bonne conduite de la vie, les habitudes font plus que les maximes, parce que l'habitude est une maxime vivante, devenue instinct et chair... La vie n'est qu'un tissu d'habitudes.

Amiel.

Que l'esprit ne soit pas toujours également tendu; appelons-le parfois aux délassements... Il faut donner du relâche à la pensée: elle se relève, après le repos, plus ferme et plus énergique... Ménageons nos forces intellectuelles et donnons-nous par intervalles un repos qui soit pour elles un aliment réparateur.

Sénèque.

Les animaux se repaissent, l'homme mange, l'homme d'esprit seul sait manger.—Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es.—La table est le seul endroit où l'on ne s'ennuie jamais pendant la première heure.—Ceux qui s'indigèrent ou s'enivrent, ne savent ni boire ni manger.—Un dessert sans fromage est une belle à qui il manque un œil.—On devient cuisinier, mais on naît rôtisseur.

Aphorismes de *Brillat-Savarin.*

Etre bon cuisinier, cela signifie que l'on réunit en soi les vertus d'économie des arrière-grand'mères et la science des chimistes modernes. Cela signifie, en outre, l'intégrité de conscience anglaise, le sens artistique français et l'hospitalité arabe. Cela signifie, enfin, que l'on ne manquera jamais l'occasion de prodiguer à chaque convive toutes les douceurs imaginables.

Ruskin.

Le mot de science est équivoque, comme l'est le mot de nourriture, qui mal à propos se prend, par les esprits vulgaires indifféremment pour tout ce que nous mangeons. Quand ils voient un homme manger beaucoup: "Cet homme se nourrit bien", disent-ils; au lieu que cet excès même est quelquefois ce qui l'empêche de se nourrir, faute de digérer. Quand on voit aussi un homme entasser dans son esprit, connaissances sur connaissances, on dit: "Cet homme est savant"; mais si ces connaissances ne sont bien digérées, elles ne font qu'accabler l'esprit et l'offusquer.

Le *P. Buffier.*

On ne vit pas de ce qu'on mange, mais seulement de ce qu'on digère. Principe vrai pour l'esprit comme pour le corps.

Franklin.

Note.—Les *Petits Livres Bleus* sont traduits au ministère de la Santé.

LA CUISINE CANADIENNE

LA CUISINE canadienne, cela va sans dire, repose sur les mêmes méthodes et sur les mêmes données que la cuisine des autres pays. C'est affirmer qu'elle varie avec les saisons, le climat, les victuailles, le nombre et la qualité des ustensiles, de même qu'avec les connaissances, les ressources, l'habileté et la diligence de la ménagère. Dans la maison il n'y a rien qui, en importance et en intérêt, domine l'art culinaire. Jamais la maman n'a plus digne apparence que lorsqu'elle préside aux destinées de la famille, en sa qualité de reine de la cuisine. Chère maman! Sa coiffure est toujours si soignée et son sourire si maternel! Encore vous sera-t-il difficile de dire quelle robe elle porte, puisque ses vêtements sont recouverts du traditionnel tablier. Celui-ci est tantôt bleu et blanc, tantôt rose et blanc, avec manches courtes et deux bonnes poches dans l'une desquelles on trouve toujours une "poignée" pour saisir les objets chauds et, dans l'autre, une paire de gants de ménagère. Toujours la maman se lave les mains et met son tablier avant de commencer à cuisiner.

50491—2

Le poêle

Avant d'acheter son poêle de cuisine, la bonne ménagère ne manquera pas d'insister auprès du poêlier ou de son agent pour qu'on lui apprenne comment elle doit se servir de cet appareil. Bien plus, la ménagère se fera un devoir de se rendre chez le marchand fumiste afin de connaître à fond les caractéristiques du poêle qu'elle aura l'intention de choisir.

On peut se procurer au Canada n'importe quel genre de poêles, c'est-à-dire qu'on y peut acheter des poêles à bois, à houille, à gaz et à l'électricité. Les autocuiseurs (on appelle encore ces appareils: caisses norvégiennes, cuiseurs sans feu, cuiseurs automatiques), et les *cuiseurs sous pression de vapeur* (qui ne sont en réalité que des autoclaves perfectionnés) constituent des inventions très ingénieuses pour épargner du temps et du combustible. Une ménagère canadienne, domicilée à Victoria, Colombie britannique, préfère le cuiseur ou la marmite sous pression de vapeur, et cette bonne compatriote ne manque pas de faire autorité en la matière.

La dépense initiale est élevée, mais un bon poêle se paye par lui-même à la longue. On peut en effet l'adapter à la cuisson des viandes coriaces, des céréales et des légumes à saveur douce.

Toute viande cuite dans le fourneau d'un poêle à charbon, perdra en moyenne de 25 à 50 pour cent de son poids. Pesez la viande avant et après l'opération, et jugez du résultat. Même une bonne cuisinière, qui arrose sa viande et ne la laisse pas rôtir trop vite, constatera une diminution pondérale oscillant entre 15 à 20 pour cent. Une telle perte de poids n'est pas aussi marquée quand on fait usage d'un poêle à l'électricité.

Pour la propreté et la bonne cuisson des aliments, un poêle à bois offre de réels avantages. Toutefois, voilà que le bois devient de plus en plus cher et de plus en plus rare.

Quel que soit le modèle choisi, assurez-vous que votre poêle est suffisamment élevé sur ses pieds ou supports, pour que le plancher sur lequel il repose puisse être facilement balayé. Faites en sorte que le fourneau soit à bonne hauteur, de façon à ménager vos forces et à vous épargner ces douleurs dorsales que l'on contracte en se penchant ou en se relevant avec trop de fréquence.

Bois et arbres

Plantez des arbres sur votre ferme. Vous possédez sûrement, aux alentours de votre maison, un petit lopin sur lequel vous pouvez plan-

ter quelques arbres. Quand votre bébé aura atteint ses dix ans—et cela arrivera bientôt—les érables du Manitoba que vous aurez plantés au début de votre ménage seront déjà d'assez bon diamètre pour faire du bois de chauffage. Plantez des arbres. Reboisez sans relâche. Les arbres sont aussi agréables d'aspect que précieux de rendement. Ils croissent durant votre sommeil. Plantez des arbres chaque printemps et chaque automne. Vous les aurez ainsi sous la main, comme de bons amis qu'on retrouve en cas de besoin. Quand vous abattez un arbre, plantez-en deux.

Le ministère de l'Agriculture vous aidera à planter des arbres.

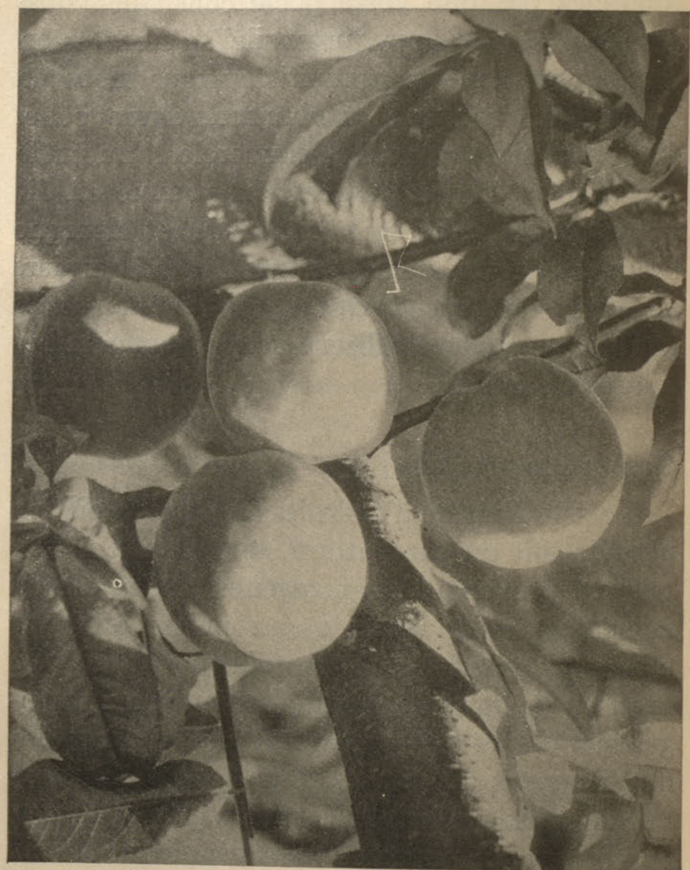
Combustible et feu

Quand on fait usage de bois, la combustion est des plus rapides. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas brûler de charbon dans un poêle à bois, mais que vous pouvez brûler du bois dans un poêle à charbon. Si vous achetez un poêle à houille ou à charbon, choisissez un modèle récent, c'est-à-dire un appareil muni d'un réservoir à eau chaude et de tous les autres perfectionnements modernes. Quant à votre charbon, assurez-vous qu'il est de la dimension et de la variété qui conviennent à votre poêle.

Avant d'acheter celui-ci, regardez-y à deux fois. N'oubliez pas que votre poêle constitue votre principal et meilleur "ustensile". Achetez-en un que vous aimerez, et munissez-vous en même temps d'un bon seau à charbon, d'une pelle, d'un tisonnier et d'un lève-couvercles. Un poêle à pétrole (à l'huile de charbon, comme on dit vulgairement), est fort commode et épargne beaucoup de travail. Quelques-uns des derniers modèles sont excellents et, pour une petite famille, ces poêles suffisent amplement aux besoins de la cuisine.

Gaz et électricité

Il existe nombre d'endroits au Canada où l'on possède soit du gaz naturel, soit du gaz industriel ou provenant de gazogènes. On conçoit facilement qu'un poêle à gaz puisse offrir de nombreux avantages en de telles localités. On fabrique de bons poêles qui—au moyen d'un ingénieux dispositif—permettent de se servir indifféremment du gaz ou de la houille. Rien de mieux qu'un poêle à l'électricité. En effet, rien de plus propre, puisqu'on n'a pas même besoin d'allumer une allumette; rien qui cuise mieux ni qui garantisse une chaleur plus égale. Que le poêle électrique que vous achèterez—c'est en-



Pêches canadiennes sur l'arbre même

Service cinématographique du gouvernement canadien, Ottawa

tendu—soit de fabrique canadienne. En outre, arrangez-vous de façon que le vendeur se charge des réparations et fournisse les pièces de rechange quand vous en aurez besoin.

L'*autocuiseur* (le cuiseur sans feu ou cuiseur automatique) ne manque pas d'être un précieux auxiliaire du poêle de cuisine. En effet, l'autocuiseur économise beaucoup de combustible et il contribue à maintenir la cuisine fraîche durant l'été.

L'*autocuiseur* épargne du temps et des soucis. Rien ne lui est supérieur pour faire cuire la viande coriace, les céréales, de même que certains fruits et légumes. Cet appareil est d'un grand secours lorsque vous préparez vos conserves.

Placez votre cheminée de cuisine et votre poêle au bon endroit. Disposez-les de façon que le courant d'air qui vient de la porte ne puisse s'engouffrer directement dans votre poêle, car vous aurez alors un mauvais tirage—ce qui veut dire un feu nonchalant et des aliments qu'on ne parvient pas à maintenir chauds.

Comment allumer un feu

Pour allumer un feu de bois, prenez deux journaux, des copeaux secs ou des éclats, fragments, etc., un peu de bois menu, bien sec, et

une couple de morceaux, également bien secs, de bois de chauffage. Ouvrez l'un des journaux, étendez-le sur le devant du poêle, et placez le menu bois, les copeaux, fragments, etc., sur ce journal. Vous éviterez ainsi de salir le poêle et ce qui l'entoure.

Enlevez les rondelles (on dit communément les ronds ou les plaques) du poêle.—Débarrassez le foyer des cendres qu'il contient.—Déchirez votre autre journal en deux.—Froissez chaque demi-feuille de façon à former une boule sans consistance.—Placez ces boules sur les barreaux de la grille du foyer.—Disposez les copeaux et les éclats obliquement les uns par rapport aux autres, de façon à former une sorte de treillis léger. Sur cet entrelacement placez légèrement votre menu bois.—Remettez les rondelles en place.—Ouvrez la clef du tuyau et la clef placée à l'arrière du poêle (on dit encore la "clef du fourneau"). A travers les barreaux de la grille fixée au plan de séparation du cendrier et du foyer, appliquez au papier une allumette enflammée.—Une minute ou deux après cette opération, mettez votre bois de chauffage sur les matières embrasées, et fermez la clef du fourneau une couple de minutes plus tard, quand ce feu est bien pris. Prenez soin de plier le premier journal que vous avez utilisé—c'est-à-dire

celui que vous avez mis sur le devant du poêle—et serrez-le pour vous en servir une prochaine fois.

Comment allumer un feu de charbon

Pour allumer un feu de charbon, suivez exactement la même méthode que lorsqu'il s'agit d'un feu de bois, excepté que lorsque votre bois de chauffage aura commencé à brûler, vous jetez dessus, ici et là, quelques morceaux de charbon. Une fois que ceux-ci sont bien embrasés, on ajoute le charbon voulu pour faire un bon feu.

Lorsque l'on se sert de charbon comme combustible, il est bon de ne pas ignorer les quelques détails qui suivent. Tout d'abord, il existe deux sortes de charbon; le charbon dur et le charbon mou (on dit également la houille dure et la houille tendre). Encore faut-il ajouter que certaines variétés de charbon mou offrent moins de cohésion que d'autres. Il n'est pas aussi facile maintenant de se procurer au Canada du charbon comme on pouvait en acheter au cours du siècle dernier. Le charbon dur est bien supérieur à tout autre pour les fins de cuisson, mais il se peut que nous soyons bientôt obligés de nous servir de charbon mou. Or chacun sait que la manipulation du charbon mou est de beaucoup plus malpropre que lorsqu'il s'agit du

charbon dur. En effet, le charbon mou est ordinairement en gros morceaux que l'on est obligé de briser avant de pouvoir les introduire dans le poêle de cuisine. De plus, la houille tendre brûle beaucoup plus rapidement que la houille dure. Un feu de charbon dur, s'il est convenablement amorti, durera toute la nuit. D'autre part, un feu de charbon mou brûlera plus vite. Lorsque l'on chauffe au charbon, on doit enlever les cendres par en dessous du feu en imprimant au foyer mobile un mouvement de va-et-vient. On aura ainsi un bon tirage, pourvu qu'on sache bien manier l'agitateur ou l'appareil à secousse.

Le tirage

Pour avoir un bon feu, il faut assurer un bon tirage. Ceci veut dire que l'air doit pénétrer librement en dessous du feu et par la petite porte ménagée en avant du poêle ou de la fournaise. Cette petite porte—ou papillon de tirage—doit demeurer partiellement ouverte. Si nous voulons allumer un feu, ou encore si le feu est trop bas et que nous voulions activer la combustion, nous ouvrirons alors la clef placée à l'arrière du poêle (on dit encore "la clef du fourneau"). Le registre d'un tuyau de poêle à charbon est ordinairement maintenu passablement ouvert durant toute la durée de la combustion.

Amortissez ou couvrez votre feu

Quand vient le soir, ou lorsque vous n'avez rien à faire cuire, amortissez ou couvrez toujours le feu en fermant les clefs et en ajoutant une certaine quantité de charbon, sans toutefois trop tisonner les cendres. Une telle méthode épargne beaucoup de combustible et prévient le surchauffage de la cuisine.

On apprend toujours quelque chose

A l'aurore de la vie conjugale, la maman était moins bien renseignée qu'elle ne l'est aujourd'hui sur le fonctionnement des poêles et les secrets de la cuisine! Toutefois, elle aimait à apprendre. Aussi bien a-t-elle augmenté chaque jour la somme de ses connaissances. Ses voisines lui ont transmis leurs recettes, qu'elle a échangées contre les siennes. Présentement encore elle suit la même excellente méthode. En effet, cette prudente maman songe qu'il lui faudra bientôt un poêle électrique, de même qu'une machine à laver actionnée par l'électricité. Le facteur chargé du service rural des postes, a apporté hier certaines réclames à ce sujet. Dès le même soir, à la clarté de sa lampe électrique, et tout en se reposant dans le coin favori qu'elle s'est choisi dans la cuisine, la maman a jeté un coup d'œil attentif sur toute cette publicité. Ce

5?491—3½

matin elle a téléphoné à l'une de ses voisines pour avoir certains renseignements supplémentaires concernant ces appareils. Ainsi, avec ses menues épargnes, la maman peut acheter pour la maison certains ustensiles ou appareils que nous sommes heureux de voir en sa possession.

L'art culinaire

Parlons maintenant de la cuisson des aliments en général et de la confection des pâtisseries. Si vous pouvez faire du pain, préparer du gruau, faire cuire des œufs, du poisson, de la viande, des légumes, préparer une bonne soupe ou un bon potage, faire du thé et du café, . . . vous avez déjà de *bonnes notions préliminaires,* "un bon commencement", comme on dit.

Peut-être ferions-nous bien de mentionner aussi qu'il est bon de savoir faire un pâté ou une tarte. En effet, les pâtés et les tartes sont généralement fort estimés et très populaires—particulièrement les bons pâtés et les savoureuses tartes aux pommes. Si donc nous voulons que la joie rayonne au foyer, nous devons nous efforcer de faire plaisir à tous ceux qui le composent. Aussi bien sommes-nous heureuse de vous présenter une sorte d'*abécé de la cuisine canadienne,* et de soumettre le présent petit manuel à votre bienveillante approbation.

Peut-être votre *Livre de recettes* est-il supérieur à celui que nous vous offrons. Toutefois, il est bien rare que les mamans n'aiment pas à se renseigner sur les méthodes adoptées par les autres cuisinières. Si vous dites à telle ménagère que les procédés suivis par sa voisine sont défectueux (et il arrive quelquefois que cette affirmation est bien fondée), vous voyez alors sourire votre interlocutrice, qui ne manque pas de répliquer: "Ma foi, chacun fait à sa guise!"

L'art culinaire relève le goût des aliments, de même qu'il leur donne meilleure apparence et les rend plus facilement digestibles. L'œil exerce une influence marquée sur l'appétit. Le secret de cet art consiste donc à accommoder les mets de façon à les rendre appétissants et d'une digestion facile, tout en ne leur faisant perdre qu'un infime minimum de leur valeur nutritive.

Cuisson des viandes

Quand la viande est bouillie, il y a moins de perte que lorsqu'on la fait rôtir, mais, d'une façon générale, on aime mieux la viande rôtie. Or chacun sait que les mets que l'on digère le mieux sont ceux que l'on mange avec le plus d'appétit. Il s'ensuit donc que, à tout considérer, ces deux méthodes de cuisson sont probablement aussi bonnes l'une que l'autre. Toute-

fois, la viande bouillie n'est guère appétissante —elle n'a pas de goût—sauf pour ce qui concerne le bœuf salé, le jambon et la langue, qui ne manquent pas de saveur.

La viande frite est moins bonne, mais elle est d'un apprêt commode et peut utilement servir à faire diversion. Le grillage constitue peut-être la meilleure méthode de faire cuire un bifteck, ou toute autre viande qui se prête à ce procédé. La viande peut donc être bouillie, grillée, étuvée, rôtie ou frite. Avant de la faire cuire, il est bon d'essuyer la viande avec un linge propre et tordu après avoir été trempé dans l'eau froide. Pour la faire bouillir, on ne doit pas mettre la viande dans l'eau froide. En effet, cette pratique cause une sensible déperdition de la valeur nutritive.

Viande bouillie

Assurez-vous que la viande est *bien fraîche et pesez-la.* Dans un chaudron ou dans une marmite, mettez assez d'eau bouillante pour couvrir la viande placez celle-ci dans le chaudron ou la marmite; écumez l'eau dès que l'ébullition recommence et placez ensuite le chaudron ou la marmite sur un feu plus ardent où la viande mijotera lentement et constamment, sans toutefois bouillir. Faites en sorte qu'il y

ait toujours assez d'eau pour bien couvrir la viande, et ajoutez de l'eau bouillante s'il en est besoin. Faites cuire durant 20 à 25 minutes par livre de viande. La viande coriace cuit lentement. Une demi-heure avant que la viande soit cuite, ajoutez un peu de sel et de poivre. Si vous salez trop tôt, vous retardez la cuisson. Ajoutez des carottes, des navets, du chou, des oignons pour relever le goût de la viande.

Viande salée, bœuf salé, jambon, langue

Préparez la viande la veille, en la lavant soigneusement avec un linge mouillé bien propre. Placez-la ensuite dans une terrine ou dans une jarre en grès. Mettez assez d'eau pour couvrir la viande et laissez tremper celle-ci durant toute la nuit. Cette immersion est inutile si le bœuf est jeune et s'il n'a été salé que récemment.

Le lendemain matin, avant de mettre le bœuf salé dans le chaudron ou la casserole, enveloppez-le bien serré dans un linge propre. Par ce procédé, non seulement on empêche le bœuf salé de se défaire, mais on rend sa manipulation beaucoup plus facile. En outre, les matières grasses du bœuf se trouvent ainsi à adhérer au linge au lieu de s'agglutiner sur la viande, ce qui offre un grand avantage pour recouvrer les matières grasses. Epargnez la graisse, elle a de la valeur.

Placez la viande dans un chaudron et recouvrez-la d'eau froide. Puis amenez-la au point d'ébullition, pour la laisser ensuite mijoter sans arrêt durant quatre à six heures, selon le poids du morceau de viande. Mettez un petit couvercle sur la viande, puis, sur ce couvercle, placez un poids comme, par exemple, un fer à repasser. La viande cuira ainsi beaucoup mieux.

Laissez la viande dans son eau de cuisson jusqu'à refroidissement, si vous désirez servir froid. D'autre part, si la viande est coriace, laissez-la tremper dans son bouillon jusqu'au lendemain. Vous ramènerez alors la viande au point d'ébullition juste avant de la servir. L'eau de cuisson peut être utilisée dans la préparation des potages. Ajoutez du riz ou de l'orge ainsi que quelques bons légumes, hachés bien finement. Assaisonnez au goût.

L'autocuiseur ou cuiseur sans feu

Faites bouillir la viande durant cinq ou dix minutes, ou plus longtemps sur votre poêle ordinaire selon les indications que comporte tel ou tel appareil, et placez cette viande dans l'autocuiseur durant six ou huit heures. La langue salée requiert une cuisson d'à peu près vingt minutes.



Troupeau de moutons canadiens

Service ci ématographique
du gouvernement canadien,
Ottawa

Rôtissage et cuisson

Mettez la viande dans une lèchefrite, la partie osseuse tournée vers le haut du fourneau. Saupoudrez avec de la farine et placez dans un fourneau bien chaud durant une quinzaine de minutes. Abaissez ensuite la température de votre fourneau jusqu'à chaleur modérée. Arrosez souvent et tournez la viande pour l'empêcher de brûler. Laissez cuire durant quinze ou vingt-cinq minutes par livre de viande, selon que vous préférez la viande saignante ou bien cuite, et selon qu'elle est plus ou moins tendre.

Friture

Frire, c'est faire cuire dans une poêle contenant assez de graisse pour couvrir le morceau de viande, le poisson ou l'aliment quelconque soumis à la cuisson. C'est la meilleure méthode de cuire le poisson. Que la poêle soit très chaude, de même que la graisse. En effet, quand la chaleur est très vive, la viande, le poisson, la pomme de terre, ou la pièce quelconque que vous faites cuire, se trouve à rôtir si rapidement à l'extérieur, que la graisse n'a pas le temps d'être absorbée. C'est ce qu'on appelle "surprendre" l'aliment. D'un autre côté, ce que l'on désigne ordinairement sous le nom de "friture", c'est la cuisson avec juste assez de graisse pour

empêcher la viande de coller à la poêle et de havir, c'est-à-dire de brûler à l'extérieur sans cuire à l'intérieur. C'est là un heureux moyen de créer une diversion. On peut faire frire de minces tranches de poisson en trois ou cinq minutes. Pour le bacon et le jambon, même espace de temps. Quant aux cotelettes panées, faites-les frire durant cinq à huit minutes. Accordez de quatre à huit minutes aux patates frites. Une minute suffira pour les croquettes.

Grillage du bifteck

Que votre table soit d'abord complètement dressée. Faites griller votre bifteck à la dernière minute. (Au Canada, au lieu de dire *bifteck* ou *beefsteak,* les deux anglicismes employés en France et acceptés par l'Académie, on se sert d'un troisième anglicisme, et l'on dit généralement *steak* tout court, quand on veut désigner une tranche de bœuf rôtie sur le gril ou cuite dans une poêle). Pour préparer un bon bifteck, on doit se munir d'un gril en fer ou en treillis métallique, de même que d'un plat très chaud et d'un couteau bien aiguisé. Faites chauffer votre gril au rouge, parez et coupez les tours, enlevez l'excès de graisse. Si vous croyez que le bifteck sera coriace, tailladez-le transversalement avec un couteau bien coupant, formant ainsi une

série de petits quadrilatères ou carrés à la surface de la tranche. Cette méthode vaut mieux que celle de battre la viande. Graissez le gril avec du suif ou du beurre; placez le bifteck sur le gril et faites cuire sur un feu ardent. Faites griller le bifteck sur le gril au rouge, en retournant fréquemment la tranche tantôt d'un côté et tantôt de l'autre, jusqu'au degré de cuisson voulue.

Il faut de cinq à dix minutes pour faire bien griller un bifteck. Pour retourner la tranche, servez-vous d'un couteau à large lame, vu que si l'on pique la viande avec une fourchette, le jus s'écoule inutilement. Si la graisse atteint le feu et s'enflamme, levez votre gril ou votre poêle durant un moment, et jetez un peu de sel sur la flamme pour l'éteindre. Dès que le bifteck est cuit, on peut, pour en relever le goût, y ajouter un petit morceau de beurre. Ajoutez sel et poivre au goût, et servez immédiatement.

Pot-au-feu

Pour la viande de seconde qualité et qui a une tendance à être quelque peu coriace, on fera bien d'employer le procédé ci-après décrit. Coupez la viande en morceaux de dimension convenable. Faites chauffer la poêle comme il faut; rissolez la viande sur toutes ses faces et mettez-la dans une casserole, marmite ou chaudron

muni d'un couvercle bien assujetti. Dans la poêle, mettez un oignon de bonne grosseur, haché finement, et mélangez avec la sauce ou jus. Ajoutez un peu d'eau et videz la sauce et l'oignon dans la marmite, en ayant soin qu'il y ait au moins un bon pouce de liquide dans le récipient. Tournez la viande une ou deux fois. Laissez-la mijoter lentement durant environ trois heures, et tenez la marmite bien couverte durant toute l'opération. On peut lier ou épaissir la sauce en y ajoutant un peu de farine. En outre, si on le désire, on peut ajouter au tout quelques tomates, quelques carottes ou quelques petits oignons.

Le pot-au-feu peut également être préparé sans que la viande soit coupée en morceaux. On peut alors le manger chaud ou froid.

Casseroles

Employez des casseroles—sortes de poêlons à fond plat et à manche court—en terre cuite, ou bien en porcelaine ou en verre réfractaire, si vous le pouvez. Quand on peut faire cuire et servir dans le même ustensile, les aliments sont plus chauds et l'on s'épargne beaucoup de travail. Chacun sait que les aliments cuits dans des récipients de terre cuite, ont le goût plus fin que si on se sert de tout autre contenant.

Viande en conserves

Un procédé de préparation et de conservation des viandes qui semble avoir donné satisfaction, consiste à les mettre en conserves dans des bocaux en verre. On pourra faire dégeler et mettre immédiatement en conserves la viande que l'on avait placée dans la *dépense d'hiver*. On peut ainsi conserver un quartier de bœuf, et le tout se gardera bien durant deux ans au moins, pourvu que la mise en conserves soit convenablement effectuée. On peut avoir recours à la même méthode, s'il s'agit de jambon, de volaille ou de porc. Le procédé que l'on décrit ci-dessous nous a été gracieusement fourni.*

Si la viande est fraîchement tuée, il faut la laisser reposer jusqu'à ce que la chaleur animale soit disparue, et ne s'en servir qu'au bout de douze heures.

Avant de la mettre en conserves, lavez parfaitement la viande à l'extérieur avec un linge humide et bien propre.

Coupez la viande en morceaux de trois à quatre pouces carrés, de façon que les morceaux puissent entrer dans l'ouverture du bocal. Entassez la viande dans des bocaux en verre stérilisés, comprimez-la et ajoutez une pleine cuillerée à thé de sel pour chaque bocal ou jarre d'une

---

* Mme C. Wallace Stewart

pinte. Servez-vous d'une spatule en bois pour comprimer la viande dans le bocal. Mettez un morceau de gras dans chaque bocal. Vissez hermétiquement le couvercle.

Placez la bouilloire ou lessiveuse sur le poêle et remplissez-la à demi d'eau tiède. Mettez les bocaux dans l'eau, en faisant usage d'un panier en fil de fer qui maintiendra les bocaux en place. Que si, toutefois, vous n'aviez pas de panier de ce genre, vous pouvez placer quelques planchettes entre les bocaux, afin de les empêcher de se frapper les uns contre les autres. Ajoutez une quantité d'eau suffisante pour que les bocaux soient submergés et recouverts d'une couche d'eau d'environ deux pouces d'épaisseur. Laissez l'eau bouillir avant de commencer à consigner l'heure de la cuisson.

Continuez l'ébullition de façon constante durant trois heures et demie ou quatre heures, selon la tendreté de la viande.

Lorsque l'opération est terminée, sortez les bocaux de l'eau et assujettissez rapidement les couvercles.

Par ce procédé, qui ne comporte aucune addition d'eau, les sucs de la viande remplissent le bocal et forment une gelée solide lorsque le tout est refroidi.

Étuvée et potages

L'étuvée est peut-être le meilleur mode de cuisson. L'étuvée (on dit encore étouffée, gibelotte, ragoût) est économique, agréable au goût, nutritive et appétissante. L'étuvée épargne du combustible et du travail, et prévient la perte. Vous n'avez pas besoin de faire un feu spécial pour préparer une étuvée. Ce mets, pour ainsi dire, cuit tout seul à l'arrière du poêle. L'étuvée épargne du travail, puisque l'eau et le consommé ne requièrent nullement notre intervention pour extraire les éléments nutritifs de la viande, pourvu que nous ne laissions pas bouillir la marmite ou le chaudron. L'étuvée prévient la perte et est économique parce que nous pouvons mettre dans notre marmite, chaudron ou jarre à consommé, n'importe quelle bribe de nourriture saine, sauf du pain et du lait.

Le récipient à consommé peut être constitué par une sorte de jarre en grès vernissé ou en faïence réfractaire. On peut encore se servir d'une marmite émaillée ou de tout autre genre de chaudron ou de terrine. Empêchez toute ébullition violente. Si le feu est susceptible de devenir trop ardent et si vous ne voulez pas vous embarrasser de surveiller de trop près la marmite à consommé, videz celui-ci dans un réceptacle de plus grande dimension, à demi

rempli d'eau. Par ce procédé, toute ébullition deviendra impossible. Quand le feu baisse, retirez votre chaudron et placez-le de nouveau à l'arrière du poêle.

Les coquilles ou coques d'œufs, les rognures ou parures de bacon, les épluchures ou pelures de carottes et d'oignons, de même que les issues ou les résidus de céleri entrent tous dans la marmite à consommé. Avant de les peler, on a eu soin de bien laver les légumes. Tous les os ou, comme on dit en termes de boucherie, toutes les réjouissances et tous les restes appartiennent à la marmite à consommé. Rompez les os avant de les mettre dans le chaudron. Les os de poulet et ceux de toute autre viande sont précieux. Chaque goutte de jus de viande ou de sauce, chaque bribe ou chaque miette de viande aident à faire du bon consommé. C'est pourquoi avec cinq ou dix sous d'os (que vous ferez rompre par le boucher), vous pourrez préparer un véritable régal.

Soupe

On peut fabriquer une excellente soupe ou un succulent potage en utilisant de l'eau qui a servi à faire bouillir les légumes, et en ajoutant à ce liquide une égale quantité de lait, un petit morceau de beurre, de même que du sel et du poivre, au goût. Si, en outre, on veut donner plus de

corps au potage, on ajoutera une cuillerée à thé de farine de maïs ou d'amidon pour chaque deux pintes de liquide. On peut également composer une soupe ou un potage délicieux en se servant de l'eau dans laquelle a bouilli du bœuf, et en ajoutant à ce liquide du riz et des légumes. Pour finir le potage, on le laisse mijoter ou bouillir lentement sur un feu doux, jusqu'à ce que la quantité d'eau ait sensiblement diminué.

Supposons que vous commenciez à préparer votre marmite de consommé un lundi. Le mardi, avant d'allumer votre poêle et quand le bouillon est froid, enlevez toute la graisse qui s'est accumulée à la partie supérieure de la marmite. (Faites fondre cette graisse. Quand elle est bouillante, versez-la dans un récipient rempli d'eau froide, afin de la clarifier, et conservez-la dans un bol pour pouvoir vous en servir à toutes fins de cuisson.) La marmite ou chaudron à consommé mijote doucement durant toute la journée du mardi, et, après chaque repas, vous jetez dans le récipient les déchets culinaires des trois repas. Le mercredi, mettez les déchets de viande dans une assiette recouverte, car vous devrez couler le bouillon et finir votre étuvée ou votre soupe pour le dîner de mercredi. Videz alors votre marmite à consommé et lavez-la parfaitement, puis recommencez le même manège le jeudi matin.

En hiver, le même chaudron à consommé peut servir durant trois jours, si vous le désirez; mais, durant la saison chaude, commencez une nouvelle marmitée ou chaudronnée tous les deux jours.

Sur un feu intense

Nous tenons également à dire un mot de l'étuvée préparée sur un feu intense, procédé qui rend la viande plus tendre et qui lui conserve tous ses éléments de nutrition et de saveur. Découpez la viande en morceaux convenables, plongez-la, durant quelques minutes, dans de l'eau bien bouillante, puis mettez-la dans la marmite ou chaudron, en ayant soin d'ajouter environ une cuillerée à soupe d'eau; faites étuver sur un feu vif jusqu'à ce que la viande brunisse et soit suffisamment cuite. Ajoutez le sel voulu quand la cuisson tire à sa fin.

Le morceau connu sous le nom de "poitrine", peut avantageusement servir à préparer une étuvée exquise et économique.

Poisson

Le poisson se mange bouilli, étuvé, grillé ou frit. Rien de plus délicieux ni de mieux digestible que du poisson bien frit. Il faut que le poisson soit frais, bien cuit et servi avec une sauce.

50491—5½

Gruau

Pour la farine d'avoine et autres céréales, le bain-marie est ce qu'il y a de mieux. Dans le récipient supérieur (ou bouilloire de dessus), mettez quatre tasses d'eau bouillante; puis versez lentement une tasse de farine d'avoine, et agitez à mesure que vous versez. Ajoutez une pincée de sel. Faites cuire durant trois heures ou un peu plus. Lorsque l'eau bout dans le récipient inférieur (ou bouilloire de dessous), la vapeur et la chaleur cuisent le gruau.

Préparez le gruau la veille, et mettez au feu durant une demi-heure environ avant le déjeuner.

On sait, toutefois, que les pionniers canadiens n'avaient pas d'égaux—tant dans le Nouveau-Monde que dans l'Ancien—pour préparer un excellent gruau, et cependant ils ne se servaient pas de la double bouilloire. Leur chaudron à gruau était en fer et l'on pouvait le laver en un clin d'œil.

Thé

Pour préparer une bonne tasse de thé, videz d'abord la bouilloire à thé ou le coquemar (on dit localement le "canard"). Versez-y de l'eau bien fraîche. Dès que l'eau est bouillante, on échaude la théière où l'on jette une cuillerée à



Un saumon de la Colombie britannique

Service cinématographique
du gouvernement canadien,
Ottawa

thé de thé pour chaque convive, sans oublier une cuillerée additionnelle "pour la théière". On verse ensuite de l'eau bouillante sur le thé, puis on apporte la théière sur la table et, enfin, on vide dans les tasses.

Ne laissez pas la théière à l'arrière du poêle, et n'allez pas puiser dans ce réceptacle toute la journée durant, à moins que vous ne teniez à faire l'essai d'un poison lent! Enlevez les feuilles de thé et conservez-les pour aider au balayage, ayant bien soin de les rincer avant de les jeter sur le tapis ou sur la carpette. Videz toujours la théière et ébouillantez-la avant de la serrer.

Pochettes ou sachets à thé

Quelques cuisiniers confectionnent des pochettes ou petits sachets en toile à fromage, y introduisent une certaine quantité de thé; attachent la pochette, la mettent dans la théière bien chaude et la recouvrent d'eau bouillante. C'est là un bon procédé. On peut suivre la même méthode pour le café.

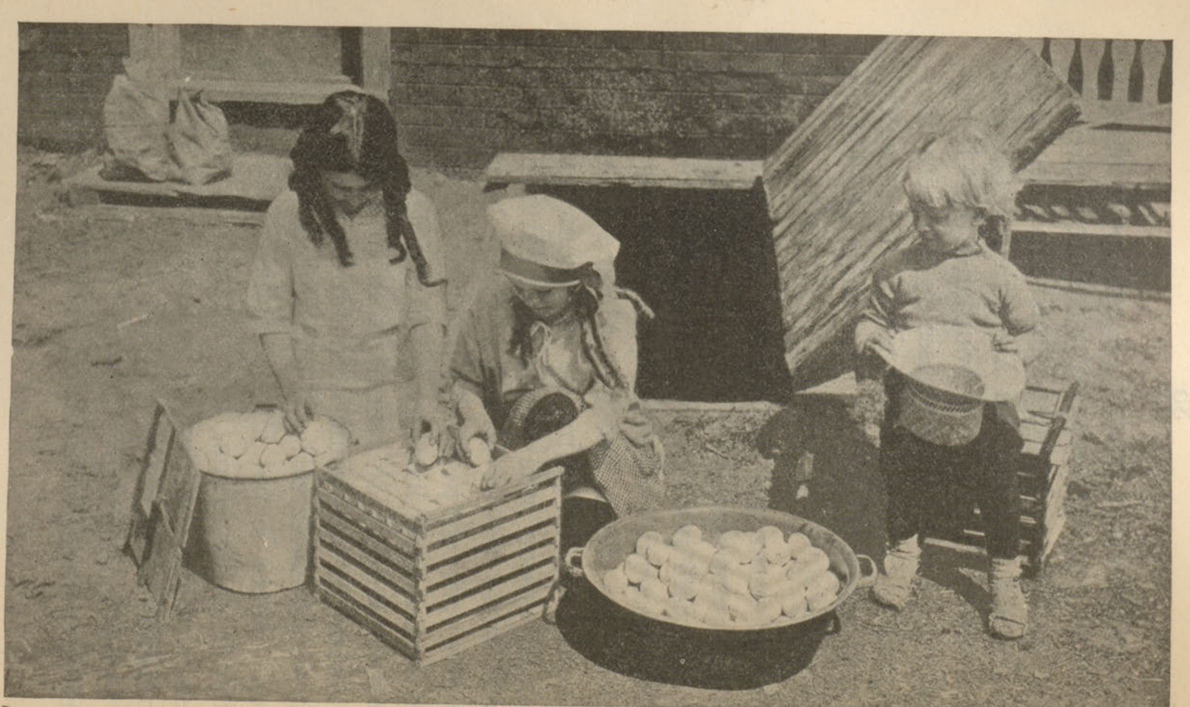
Café

Pour faire le café dans un percolateur.— Ebouillantez le percolateur avec de l'eau très chaude. Mettez dans le percolateur environ

deux cuillerées à dessert de café pour chaque personne, et remplissez le percolateur avec de l'eau bouillante. Au bout d'une couple de minutes, le café commencera à distiller. On peut alors verser un peu d'eau bouillante dans le percolateur, et une seconde tasse de café sera bientôt prête. Servez-vous toujours de lait chaud, et préparez votre café moitié l'un, moitié l'autre, c'est-à-dire autant de lait que de café.

Pour faire du café sans percolateur.— Mettez dans une cafetière une cuillerée à dessert de café pour chaque convive; ajoutez au café une coquille d'œuf broyée, de même qu'une demi-tasse d'eau froide. Mélangez le tout. Quand tous les grains de café sont humectés, versez dessus une quantité suffisante d'eau bouillante; placez la cafetière sur le poêle et laissez venir au point d'ébullition; faites bouillir durant trois minutes ou à peu près. Tirez votre cafetière; ajoutez deux ou trois cuillerées à dessert d'eau froide pour faire cesser l'ébullition; attendez trois ou quatre minutes et servez. Tenez le pot au lait et la cafetière bien chauds, en les faisant tremper dans un récipient rempli d'eau chaude que vous laisserez en permanence sur le poêle.

Ayez toujours sous la main du lait chaud et faites votre café *moitié l'un, moitié l'autre,* c'est-



Empaquetage des œufs

Service cinématographique
du gouvernement canadien,
Ottawa

à-dire moitié lait et moitié café. Si vous le désirez, ajoutez un tantinet de crème dans chaque tasse.

Œufs

1. Mettez les œufs dans une bouilloire ou dans un poêlon; recouvrez-les d'eau froide et faites chauffer. Quand l'ébullition commence et que vous retirez les œufs, ils sont dits œufs à la coque ou œufs "mollets".

2. Mettez les œufs dans un récipient en tôle galvanisée; versez sur les œufs une pinte et demie d'eau bouillante pour chaque demi-douzaine. Recouvrez avec un couvercle bien ajusté, et placez le récipient à l'arrière du poêle ou sur la table. Les œufs seront mollets (ou peu cuits) au bout de huit minutes; ils seront moyennement cuits au bout de douze minutes et ils seront durs dans seize minutes.

3. Mettez les œufs dans de l'eau bouillante. Faites bouillir durant trois à trois minutes et demie pour les œufs mollets ou moyennement cuits.

Légumes

Voulez-vous que ceux qui vous entourent jouissent d'une bonne santé et d'un teint frais? N'oubliez pas de leur donner des légumes, cueillis dans votre jardin durant la belle saison, et

bien conservés en votre cave durant les mois d'hiver. Les légumes verts constituent une source importante de vitamines. Vous ne pouvez guère vous attendre à jouir d'une excellente santé si vous ne mangez ni légumes verts ni fruits, si vous ne consommez aucuns produits laitiers et si vous ne faites usage de viande une fois par jour. Faites en sorte d'ingérer quotidiennement une salade à l'un ou l'autre de vos trois repas. On peut cultiver de la laitue en petite serre chaude durant l'hiver. Du chou vert et cru fait une excellente salade. Une seule cuillerée à thé de chou vert contient toutes les vitamines dont vous avez besoin pour passer la journée.

Dans sa circulaire numéro trente-deux, l'*Ontario Women's Institute* fournit les règles suivantes pour la cuisson des légumes:

I—*Légumes à saveur forte,* comme les oignons, les navets, les choux et les choux-fleurs:

Faites cuire dans beaucoup d'eau bouillante:

Changez l'eau deux ou trois fois;

Faites cuire sans recouvrir et ajoutez du sel à la dernière eau de cuisson.

II—*Légumes à saveur délicate,* comme le maïs, les carottes, le céleri et les pois:

Faites cuire dans beaucoup d'eau bouillante;

Tenez les légumes recouverts durant la cuisson;

Ajoutez du sel au début de la cuisson, et conservez l'eau de cuisson pour les sauces ou les soupes.

III—*Légumes qui peuvent être cuits dans leur propre jus* ou dans très peu d'eau, comme les tomates, les courges ou citrouilles, les épinards, les purées de légumes, etc.

IV—*Légumineuses desséchées,* comme les fèves et les pois:

Faites tremper la veille dans de l'eau douce, afin de rendre la cuisson moins longue. Ce trempage enlève la saveur amère.

Faites égoutter, ajoutez de l'eau froide bien fraîche, et faites mijoter jusqu'à ce que les légumineuses deviennent tendres.

Horaire de cuisson pour les légumes et les légumineuses

Pommes de terre	20 à 30 minutes
Pommes de terre douces ou patates	15 à 25 minutes
Asperges	20 à 30 "
Petits pois verts	20 à 60 "
Haricots verts	1 à 2½ heures

Haricots blancs (fèves blanches)	1 à 1¼	heure
Betteraves, jeunes	45	minutes
Betteraves, à maturité	3 à 4	heures
Choux	35 à 60	minutes
Navets	30 à 45	"
Oignons	45 à 60	"
Epinards	25 à 30	"
Maïs en épis	12 à 20	"
Choux-fleurs	20 à 25	"
Choux de Bruxelles	15 à 20	"
Tomates étuvées	15 à 20	"
Riz	20 à 25	"

La cuisson à la vapeur dans une bouilloire, constitue un excellent procédé pour les légumes.

Il va sans dire que, préalablement à la cuisson, tous les légumes doivent être proprement lavés et nettoyés, grattés et pelés comme il faut. Le fait de peler les légumes mince ne représente pas seulement une économie, mais épargne la partie la plus nutritive des légumes. Les légumes à tête, tels que les choux, les choux-fleurs et les choux de Bruxelles doivent être immergés, la tête en bas, dans de l'eau froide additionnée d'un peu de sel et de vinaigre. Faites cuire et servez les légumes sans apprêts. Si l'on échaude certains légumes, comme les carottes, leur goût est plus fin. Conséquemment, employez aussi

peu d'eau que possible. Si vous avez un jardin potager et si vous êtes à même d'utiliser les légumes juste au moment où vous en avez besoin, vous jouissez assurément d'un rare privilège. Faites tremper dans de l'eau très froide les légumes qui ne sont pas absolument frais, ou enveloppez-les dans un linge humide et propre, recouvert de glace, jusqu'à ce qu'ils retrouvent leur primitive fraîcheur. Un linge rude ou une brosse dure sont très commodes pour nettoyer les pommes de terre et autres légumes.

Le pain, base de l'alimentation

Le talent de faire du bon pain constitue déjà une qualité fort remarquable. En effet, c'est une richesse que d'avoir sur sa table du savoureux pain de ménage et du beurre de choix. Rien de plus intéressant que la fabrication du pain. Nos bonnes petites Canadiennes d'une douzaine d'années, si on leur enseigne comment s'y prendre, pourront, pour la plupart, fabriquer un pain excellent. Votre maman ne vous a-t-elle pas montré la bonne méthode?

Il y a seulement deux choses à apprendre:

Premièrement, comment faire le levain ou la levure. Nous indiquons ci-après trois procédés de préparation. Vous aurez donc l'embarras du choix.

Deuxièmement, comment préparer la pâte et le pain. Suivent trois méthodes à cet effet, et trois autres pour faire des petits fours ou petits pains, ou bien encore pour faire des *brioches* ou du *baba* ("buns"). Vous êtes toujours libre de choisir la manière qui vous convient.

LE LEVAIN OU LA LEVURE

La veille de la cuisson

Trois heures de l'après-midi. — Remplissez une tasse aux trois quarts avec de l'eau tiède. Ajoutez une pincée de sel et une pincée de sucre (une pincée équivaut à peu près à ce qui peut tenir sur une pièce de cinq sous), et faites tremper un carré de levain (les carrés, tablettes ou morceaux de levain desséché se conservent durant des semaines) dans la tasse. Recouvrez la tasse avec une soucoupe et placez le tout sur la table de cuisine.

Sept heures du soir.—Prenez un petit récipient, mettez-y deux cuillerées à dessert de farine sassée ou tamisée, ajoutez une demi-cuillerée à thé de sel. Agitez bien; ajoutez suffisamment d'eau bouillante pour faire une pâte. Agitez de nouveau. Ajoutez alors le contenu de la tasse de levain ou levure, sans cesser de remuer le tout. Couvrez ensuite le récipient, placez-le

dans un endroit chaud et laissez-le reposer jusqu'à ce qu'il lève bien, c'est-à-dire durant deux heures ou un peu plus.

Neuf heures et demie.—Pelez, tranchez et faites bouillir une pomme de terre de moyenne grosseur, dans assez d'eau pour la couvrir. Une fois que la pomme de terre est bien cuite, écrasez-la avec un pilon et mélangez avec l'eau qui a servi à sa cuisson.

La pâte

Prenez environ deux pintes et demie de farine que vous aurez tamisée deux fois. Faites chauffer cette farine. Mettez-la dans un pétrin ou dans un plat. Au centre, faites une sorte de petit "puits", et videz dans cette cavité le mélange de levain et de farine que vous avez préparé dans le récipient ci-dessus mentionné; agitez bien. Versez alors graduellement la pomme de terre pilée et l'eau chaude. Ensuite, ajoutez assez d'eau tiède pour faire à peu près une pinte, ayant soin d'ajouter une cuillerée à dessert de sel. Mélangez autant de farine que vous le pourrez et saupoudrez la pâte avec de la farine. Recouvrez votre pétrin ou votre plat avec trois couvertures:

Premièrement, un papier brun épais ou un drap ou un journal.

Deuxièmement, une couverture.

Troisièmement, une autre couverture ou un couvre-pieds.

Placez votre pétrin sur la table de cuisine la nuit durant. S'il fait bien froid, approchez la table du poêle. Tout près du pétrin, et sous les mêmes couvertures, on peut placer un grand plat d'eau bouillante. Ceci aidera à conserver la pâte chaude, ce qui est de la plus haute importance. Voilà que votre pâte est préparée.

Jour de la cuisson

Six heures et demie du matin.—La pâte est maintenant bien levée et des plus légères. Pétrissez-la comme il faut; ajoutez un peu plus de farine si c'est nécessaire. Cette opération prend environ quinze minutes. Couvrez la pâte comme auparavant et placez-la dans un endroit chaud pour qu'elle continue à lever.

Huit heures et quart du matin.—Le pain a levé de nouveau. Boulangez-le. Sortez-le de la huche ou du pétrin; placez-le sur la planche à pâtisserie et repétrissez-le. Coupez la pâte en huit ou dix morceaux et pétrissez chaque morceau séparément, ayant soin de laisser les autres pâtons dans le récipient ou le plat que vous aurez placé près du poêle pour que la cha-

leur ne manque pas. Préparez quatre moules (on dit localement "tôles" et "casseroles"), ou un plus grand nombre s'il y a lieu; faites-les chauffer et graissez-les. Si vous avez une grande boîte où vous pouvez disposer vos moules ou tôles en deux rangées, vous vous trouverez bien de cet agencement. Toutefois, couvrez bien vos tôles, comme indiqué ci-dessus, et placez la boîte—ou le récipient quelconque qui contient les pains—sur une chaise voisine du poêle, et cela pendant une heure à une heure et demie afin de tenir la pâte chaude jusqu'à ce que le pain soit bien levé. On s'aperçoit alors que le milieu du pain dépasse facilement les bords de la tôle ou moule, mais que le côtés sont à peu près au niveau de ceux de la tôle. Ne laissez pas les pains trop longtemps dans les tôles, car ils répandront sûrement. Placez ensuite chaque pain dans le four ou dans un fourneau à température élevée et constante. Il faudra de 40 à 60 minutes pour que le pain tourne au brun doré, c'est-à-dire pour qu'il prenne la nuance indiquant qu'il est bien cuit.

Baba, brioches ("buns")

Sur votre fournée, vous pourrez conserver une certaine quantité de pâte que vous pétrirez de nouveau. Ajoutez à cette pâte un peu de sucre,

un peu de beurre et peut-être quelques raisins de Corinthe. Vous aurez ainsi le baba de ménage (on se sert plus communément du mot anglais "buns", que des mots français baba ou brioches). Passez un peu de beurre et de sucre sur les brioches ou "buns" afin de leur donner du lustre. Chacun sait combien les enfants sont friands de cette pâtisserie.

Levain ou levure de bière

Un certain nombre de Canadiens, et qui font d'excellent pain, préfèrent se servir de la levure de bière, quelquefois désignée sous le nom de levain de houblon.

On fabrique comme suit ce levain ou cette levure:

Faites bouillir quatre grosses pommes de terre. Quand elles sont cuites, pilez-les et mélangez-les bien aux ingrédients suivants:

2 cuillerées à dessert de sucre,
1 cuillerée à dessert de sel,
1 tasse de farine,
1 cuillerée à thé de gingembre.

Mettez une demi-tasse de houblon pressé dans une pinte d'eau chaude; versez ensuite le mélange ci-dessus décrit dans cette eau chaude, en ayant soin d'agiter. Placez dans un endroit chaud pour la nuit. Embouteillez. Ce levain

se conservera en bon état durant un mois environ, si on le place dans un endroit frais.

Préparez ensuite la pâte et le pain comme indiqué ci-dessus.

Une demi-tasse de ce levain ou de cette levure équivaut à environ un carré et demi de levain desséché ou pressé.

AUTRE MÉTHODE

Levain liquide

Prenez 2 cuillerées à dessert de farine,
2 cuillerées à dessert de sel,
2 cuillerées à dessert de sucre granulé.

Mélangez un peu d'eau froide, brassez le tout parfaitement jusqu'au repos. Ajoutez six ou huit pommes de terre bien pilées, et à peu près quatre pintes d'eau bouillante. Mélangez le tout le mieux possible.

Prenez un carré et demi de levain. Laissez tremper ce carré durant quelques minutes dans de l'eau chaude. Lorsqu'il est tiède, ajoutez ce liquide au mélange dont nous avons parlé en premier lieu. Agitez de nouveau. Couvrez bien, et placez le tout en un endroit chaud pour que le levage s'opère. Servez-vous d'une jarre, d'un bassin, d'une corbeille ou d'un plat de dimension suffisante pour que le levain ait l'espace voulu pour lever.

Ce levain se conservera en bon état durant deux semaines environ, si vous le placez dans un endroit modérément frais et si vous le couvrez convenablement.

La quantité de levain liquide fabriqué suivant la méthode précitée, suffira à faire huit ou dix pains. On peut se servir de ce levain pour la cuisson, quatre ou cinq heures après qu'on l'a fabriqué. Toutefois, il vaut mieux laisser la fermentation se continuer durant une douzaine d'heures environ, avant d'utiliser ce levain pour faire du pain.

Pain

Si vous avez préparé le levain la veille, vous pouvez boulanger votre pain le matin et le faire cuire pour le midi. Une chopine de levain liquide et une pinte de farine feront un bon gros pain. Lorsque vous pétrirez la pâte, si elle colle au pétrin ou aux moules, c'est signe que votre pain est trop humide ajoutez alors un peu de farine. Si la pâte est trop sèche et dure à malaxer, ajoutez un peu de levain.

Pour faire deux pains

Prenez un plat, un bassin ou un bol de grandeur convenable. Sassez ou tamisez deux pintes

de farine, faites-la chauffer; creusez une sorte de "puits" ou cavité au centre; videz le levain liquide dans cette cavité; mélangez le levain et la farine parfaitement; mettez sur votre planche à pâtisserie; pétrissez et boulangez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne douce au toucher, homogène et élastique. Couvrez-la soigneusement et placez-la dans un endroit chaud et bien tempéré, à l'abri de tous courants d'air, jusqu'à ce que la pâte ait atteint deux fois ou deux fois et demie son volume primitif. Si vous avez préparé le levain liquide la veille, la pâte ne manquera pas de lever et d'être légère et en bon état au bout d'une heure et demie ou deux heures. Pétrissez de nouveau et boulangez-la comme précédemment, en vous servant de votre planche à pâtisserie ou de votre pétrin. Divisez la pâte en deux pains de bonne grosseur; chauffez et graissez les deux moules ou tôles; placez les pains dans les moules; couvrez-les bien et mettez-les dans un endroit chaud et uniformément tempéré jusqu'à ce qu'ils aient obtenu, par suite du levage, un volume double de leur volume primitif. Enfournez. Un bon boulanger ou pâtissier ne laisse pas un atome de farine aux parois du plat ou du pétrin. En effet, il utilise toute la farine dans le pétrissage de la pâte et ne se permet aucun gaspillage.

Méfiez-vous des pétrins neufs ou des planches à pâtisserie que vous venez d'acheter. Un fameux cordon bleu canadien possède une table de cuisine avec dessus en marbre, et c'est sur la pierre même qu'elle pétrit son pain, prépare ses tartes, et mille autres choses excellentes. Le marbre est ainsi beaucoup plus utilement employé que lorsqu'on le fait servir à n'importe quel autre usage plus ou moins en vogue. Une bonne planche à pâtisserie en bois bien sec, est tout ce qu'il faut. Ayez soin, cependant, que votre planche à pain soit en bois bien sec avant de vous en servir pour boulanger. Autrement, votre entourage pourra se montrer très peu friand de votre pain. Choisissez une planche forte et saine, exempte de tous défauts. N'oubliez pas que la qualité de la planche à pâtisserie joue un grand rôle. D'ailleurs, une bonne planche peut durer toute une vie!

Enfournement du pain

Faites en sorte que votre fourneau soit bien chaud avant d'enfourner le pain. Maintenez le fourneau à cette température durant quinze ou vingt minutes après l'enfournement; laissez ensuite refroidir un peu. Il faudra environ une heure pour que la cuisson soit complète. Quand

votre pain est bien cuit, sa couleur est d'un beau brun. Si vous craignez que la croûte chauffe trop, protégez-la au moyen d'un morceau de papier. Si le pain ne cuit pas également, tournez le moule ou la tôle bout pour bout.

Dès que le pain est cuit, sortez-le du moule ou de la tôle. Placez le pain debout sur la table de cuisine, le fond tourné vers l'extérieur, le dessus appuyé contre le mur. Couvrez le pain avec une serviette bien propre et une vieille couverture, jusqu'à ce qu'il refroidisse. Ne mettez pas du pain chaud dans une boîte en bois ou en fer-blanc. Attendez qu'il soit froid. Si vous désirez que la croûte soit dure, ne couvrez pas le pain. Si vous préférez que la croûte soit tendre, enduisez-la de lait ou de beurre fondu.

Petits pains chauds ou petits fours

Faites chauffer une chopine de lait jusqu'au point d'ébullition, et laissez refroidir. Faites dissoudre dans de l'eau chaude un carré de levain desséché. Lorsque le lait est tiède, ajoutez un quart de tasse de beurre ou de saindoux; une demi-cuillerée à thé de sel; trois cuillerées à thé de sucre granulé, puis le levain. Ajoutez trois tasses de farine bien tamisée et placez en un endroit chaud pour que le levage se fasse

bien, jusqu'à ce que le tout ait doublé de volume, ce qui aura lieu au bout d'une heure ou deux. Ajoutez un peu de farine, et pétrissez jusqu'à ce que la pâte devienne modérément ferme. Laissez reposer comme auparavant durant une heure ou deux, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Roulez alors avec le rouleau à pâte jusqu'à ce que celle-ci accuse environ un quart de pouce d'épaisseur. Découpez des "ronds", en vous servant du couvercle d'une boîte de ferblanc de forme cylindrique, ou encore d'un coupe-pâte. Enduisez d'un peu de beurre fondu. Faites une rainure au centre avec un couteau, et repliez la pâte. Placez dans des moules; passez le pinceau au beurre sur la croûte des petits pains, et laissez reposer jusqu'à ce que la pâte ait levé, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'elle ait atteint le double de son volume primitif. Faites cuire dans un fourneau chaud jusqu'à ce que les petits fours accusent une belle teinte brune. Douze à quinze minutes suffisent.

Lait

Le lait ajoute encore à la valeur nutritive du pain, et l'on peut s'en servir à la place de l'eau quand on met en œuvre l'un quelconque des procédés ci-dessus décrits.

PAIN

Troisième méthode*

Les quantités ci-après indiquées suffisent pour faire quatre pains:

2 pintes d'eau de pommes de terre;

1 carré de levain dissous dans une demi-tasse d'eau tiède;

Un quart de tasse de sucre;

Un quart de tasse de farine.

Préparation.—Retirez l'eau de pommes de terre le midi; laissez-la refroidir jusqu'à ce qu'elle soit tiède; ajoutez le sucre, la farine et le levain. Laissez le tout dans un endroit chaud pour que le levage s'opère jusqu'au lendemain matin. Ajoutez alors une cuillerée à dessert de sel et suffisamment de farine pour faire une pâte assez bien liée et assez homogène pour qu'elle ne colle ni aux doigts ni au pétrin. Pétrissez et malaxez durant quelques minutes sur la planche à pâtisserie; laissez lever dans une casserole graissée jusqu'à ce que la pâte atteigne deux fois et demie son volume primitif; placez ensuite dans les moules ou tôles et laissez lever de nouveau jusqu'à ce que la pâte ait atteint deux fois et demie son volume; faites alors cuire dans

* Madame Jean Archibald

un fourneau modérément chaud. Pétrissez une fois ou deux si vous le désirez, avant de mettre dans les moules.

Si vous avez besoin de deux ou de trois fois la quantité mentionnée ci-dessus, conservez l'eau de pommes de terre durant une couple de jours; ajoutez le double de sucre et de levain. Si vous n'avez pas assez d'eau de pommes de terre, ajoutez de l'eau ordinaire pour compléter la quantité voulue. N'oubliez pas, cependant, que toute substance additionnelle doit être ajoutée au plus tard le midi qui précède le jour de la cuisson. Pour chaque pinte d'eau, il vous faut deux pommes de terre.

Brioches ou baba ("buns"), petits fours ou petits pains à l'eau de pommes de terre

Préparez l'eau de pommes de terre de la même façon que pour le pain ordinaire. Le matin, mélangez dans un pétrin une cuillerée à dessert de sel, un quart de tasse de saindoux et de beurre, un quart de tasse de sucre, une demi-tasse d'eau bouillante. Versez l'eau de pommes de terre, et procédez comme pour le pain. Quand la pâte est bien levée et suffisamment pétrie, donnez la forme de brioches ou de petits fours. Laissez lever dans les moules jusqu'à ce que la pâte soit légère et cuisez durant quarante-cinq minutes dans un fourneau modérément chaud.

Qualité, prix, main-d'œuvre

Le pain de ménage possède un goût délicieux et sa qualité est insurpassable. Il en coûte également moins cher de boulanger vous-même que d'acheter le pain—à moins que vous ayez trop de besogne à faire. Si la famille est nombreuse, on peut songer à se munir d'une pétrisseuse mécanique ou de tout autre appareil perfectionné. Le ministère de l'Agriculture ou le Collège d'Agriculture établi dans votre circonscription vous prêteront main-forte à cet égard.

Pour ce qui est du prix de revient, le Service d'économie domestique des Etats-Unis—qui relève du ministère de l'Agriculture—a, en mai 1922, publiée les données suivantes:

Prix du pain de boulanger, 8 sous par pain.

Prix du pain de ménage, 4 sous et quart par pain, c'est-à-dire 4 sous pour les divers ingrédients et ¼ de sou pour le combustible.

Remarquez que la main-d'œuvre n'est pas calculée dans les 4 sous et ¼.

De précieuses publications concernant le pain et la fabrication du pain ont été distribuées par les ministères provinciaux d'Agriculture, de même que par les Collèges d'Agriculture. Au nombre des ouvrages qui traitent de cette question, on peut relever: *Le manuel de la fabrication ménagère,* brochure publiée par le Collège

d'Agriculture de l'Université de Saskatchewan, section ménagère, dont Mlle A. DeLury est directrice. On peut encore signaler: *Farine et fabrication du pain,* par le professeur R. Harcourt et Mlle A. Purdy, du Collège d'Agriculture d'Ontario, à Guelph.

PÂTÉS ET TARTES

Pâtés aux pommes

Pelez deux ou trois pommes bien saines, enlevez les cœurs et coupez ces pommes en quatre ou en huit. Mettez-les cuire dans un peu d'eau fraîche, ajoutez environ un quart de tasse de sucre et graissez préalablement votre casserole ou lèchefrite.

Graissez ou beurrez d'avance le plat ou le récipient dont vous vous servirez pour la cuisson des pâtés aux pommes—que ce récipient soit émaillé, en vaisselle ou en faïence. Prenez une tasse et demie de farine sassée ou tamisée, un quart de tasse de beurre et un quart de tasse de saindoux, puis une demi-cuillerée à thé de poudre à pâte (on dit encore poudre à pâtisserie, poudre ménagère, poudre boulangère et poudre à cuisson). Vous aurez ainsi assez de pâte pour faire un pâté et quelques tartes.

Mettez la poudre à pâte dans la farine et mélangez parfaitement. Faites bien pénétrer le saindoux dans le mélange farineux, et lorsque le tout paraît assez bien lié et homogène, ajoutez graduellement assez d'eau froide pour faire une pâte épaisse. S'il y a lieu, ajoutez un peu de

farine. Retournez la pâte sur la planche à pâtisserie; roulez, repliez et roulez de nouveau.

Quand la pâte est légère et ferme, roulez-la d'épaisseur convenable pour faire le dessus du pâté; mettez un coquetier ou un entonnoir au centre de votre plat. Ensuite, remplissez avec les pommes partiellement cuites, le plat ou le récipient dans lequel vous voulez faire votre pâté. Couvrez celui-ci avec la pâte déjà préparée; arrangez les bords; pincez-les pour leur donner la forme ondulée et faites cuire, durant vingt ou vingt-cinq minutes, dans un fourneau modérément chaud. S'il vous reste un peu de pâte, faites un petit pâté ou une petite tarte pour *les jeunes*.

Si la famille compte plus que cinq personnes, faites un pâté de plus forte dimension.

Pâtés aux pommes de terre

1 livre de viande;
3 livres de pommes de terre;
¼ de livre d'oignons;
Poivre et sel, au goût.

Tout d'abord pelez les pommes de terre; coupez-les en tranches et placez-les bien dru dans le récipient choisi pour faire cuire le pâté. Ajoutez ensuite la viande coupée en menus morceaux, et les oignons hachés ou tranchés; poi-

vrez et salez suivant le goût. Ajoutez assez de sauce ou bouillon, que vous prendrez dans la marmite à consommé, pour remplir presque le récipient. Couvrez avec de la pâte semblable à celle que vous faites pour les pâtés aux pommes. Faites cuire dans le fourneau durant environ deux heures.

CONSEILS

Ne vous servez pas tous les jours de la poêle à frire. Il existe de meilleurs procédés de cuisson.

Mettez de côté, pour la faire fondre, chaque parcelle de graisse qui adhère à la viande. Conservez chaque goutte de graisse ou matière grasse liquide. Faites-vous vous-même votre savon?

Un grain de poivre rouge jeté dans l'eau de cuisson, aura pour effet d'empêcher les fortes exhalaisons de viande et de légumes d'imprégner la maison.

Pour faire dégeler de la viande, placez-la la veille dans un endroit chaud. Si vous faites cuire de la viande avant qu'elle ait complètement dégelé, cette viande sera coriace. La viande, une fois gelée, ne doit être soumise au dégel que juste avant la cuisson.

Le suif de bœuf se conservera longtemps, si vous le gardez en un endroit frais. (Toutefois

ne le laissez pas geler.) Une autre bonne méthode de conservation, c'est d'enfouir le suif sous une couche profonde de farine afin d'empêcher tout contact avec l'air extérieur.

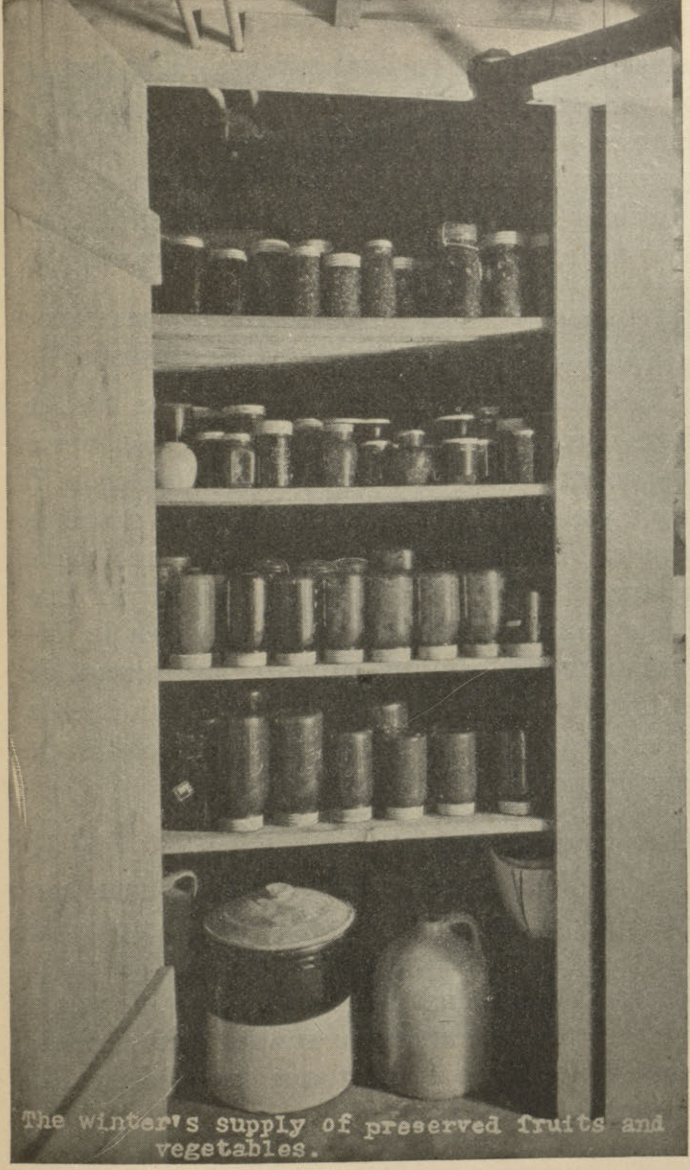
Ne faites pas un emploi excessif de farine trop blanche. Ne connaissez-vous pas les motifs qui portent votre mari à ne jamais négliger les aliments un peu grossiers, quand il s'agit de nourrir le bétail? L'avoine roulée ou le gruau, la farine de blé entière, du pain bis, des galettes à la farine d'avoine: voilà les aliments frustes qui nous sont salutaires.

Quand elle subit une cuisson convenable, une livre de farine d'avoine possède une valeur nutritive égale à celle de deux douzaines d'œufs, ce qui équivaut encore à trois quarts de livre de bœuf.

Une livre de haricots ou fèves contient des éléments nutritifs égaux à ceux d'une livre et demie de bœuf.

Trois livres de pommes de terre et une livre de fromage équivalent, au point de vue nutritif, à trois livres et quart de bœuf.

Faites-vous une cachette.—Les surprises qu'on sert à table ont ordinairement un gros succès. Ayez sous la main un bon livre de cuisine, de même qu'une sorte d'agenda où vous inscrirez vos meilleures recettes. Vous pourrez



La provision d'hiver

Service cinématographique,
du gouvernement canadien,
Ottawa

ainsi jeter un coup l'œil sur vos plats favoris et vous rappeler ce que vous avez confectionné l'année précédente. Nous oublions parfois de préparer les mets qui nous plaisent le mieux et d'utiliser nos plus savants secrets culinaires. Des fiches vous seront d'un grand secours.

Pour faire fondre ou clarifier les matières grasses employées dans la cuisson

Il faut hacher finement le gras ou le suif, le faire chauffer au-dessus de l'eau et le couler à la passoire. Si vous suivez cette méthode, il n'y a pas de danger de surchauffer les matières grasses, et vous obtiendrez ainsi une belle graisse blanche. Si le gras laisse échapper une odeur rance, cette odeur disparaîtra en le faisant tremper dans une faible saumure avant de le faire fondre, et en y ajoutant une pincée de bicarbonate de soude durant le procédé de clarification.

Tablettes de levain

La couleur d'une bonne tablette ou d'un bon carré de levain doit être uniforme. De plus, la surface du produit doit être unie. Si l'on constate une coloration brune sur les bords, de même que des protubérances ou saillies à la surface, c'est là un signe évident que les tablettes de levain ne valent rien.



Un marché aux fruits situé sur le bord de la route

Service cinématographique
du gouvernement canadien,
Ottawa

LA DÉPENSE OU GARDE-MANGER D'HIVER

L'un des avantages de la longueur de nos hivers canadiens, au point de vue gastronomique, c'est que vous pouvez faire geler les aliments cuits et les conserver ainsi en parfaite condition. Par ce procédé, le pain fraîchement cuit, de même que les pâtés, les tartes et les croquignoles peuvent être conservés durant des semaines, voire même des mois, sans perdre aucune de leurs qualités. En effet, après un tel laps de temps, ces aliments peuvent être servis tout aussi frais que si vous veniez de les tirer du fourneau.

Votre entourage vous dira: "Mais nous ne savions pas que vous aviez cuisiné aujourd'hui!" Même quand chacun est dans le secret, chacun semble oublier le procédé mis en œuvre. On place ordinairement le pain, les pâtés, les tartes et les gâteaux dans un sac à farine bien propre, lequel sac est à son tour déposé dans un large coffre muni d'un bon cadenas et qu'on laisse dehors en permanence. On peut même, à cette fin, utiliser la maisonnette où les enfants jouent en été, pourvu que cet abri possède des tablettes, une bonne serrure et une clef.

N'entrez que ce que vous avez l'intention de mettre sur la table pour consommation immé-

diate. Autrement, les aliments s'effritent et deviennent peu appétissants. Entrez vos aliments une couple d'heures avant de les servir, et mettez-les sur la table de cuisine. Quelques ménagères laissent refroidir le pain, les tartes et les gâteaux avant de les mettre à la gelée; d'autres préfèrent mettre ces aliments au froid quand ils sont encore chauds, prétendant que par cette méthode la saveur se conserve plus délicate que si l'on fait autrement. On peut faire geler la viande et le beurre en suivant le même procédé.

Les gâteaux glacés peuvent également être conservés de cette manière. La dinde de Noël et les autres volailles peuvent aussi être placées dans la même dépense le lendemain de Noël. On peut ainsi garder des aliments durant deux ou trois jours, peut-être une semaine, et les servir froids. Il suffira d'une couple d'heures sur la table de cuisine pour faire dégeler n'importe quelle volaille.

Tel morceau de gâteau sera replacé dans la dépense pour y être gelé une seconde fois. Ne faites pas dégeler le pain ou les gâteaux dans le fourneau, car ils s'émietteront trop facilement. Mettez-les sur la table de cuisine ou tout à l'arrière du poêle.

Le procédé que nous venons de décrire fournit les meilleurs résultats possibles quand il s'agit des tartes, des pâtés ou des tourtières. L'une de nos meilleures ménagères canadiennes a confectionné vingt tartes aux pommes et dix tartes d'émincé, trois semaines avant la Noël de 1920. Elle a placé le tout dans la dépense ou garde-manger d'hiver. J'ai eu la bonne fortune de goûter à l'une de ces tartes le 19 février 1921. Elle était délicieuse. La tarte en question n'aurait pas été meilleure, eût-elle été faite l'après-midi où on nous l'a servie. La dépense d'hiver épargne beaucoup de temps et elle est pour la ménagère une source de réconfort. La maîtresse de maison ne s'inquiète pas: elle sait qu'il y a *quelque chose* dans la dépense.

SERVEZ-VOUS DE LAIT POUR CUISINER

Le lait est le meilleur des aliments. Les soupes, potages, sauces, poudingues, le café, le cacao sont tous à base de lait. S'il arrivait que tel garçonnet ou telle fillette ne fût pas friand du lait, on pourra y substituer du cacao, des potages, des soupes et des poudingues au lait. Essayez de vous rendre compte de ce qui peut causer une telle répugnance, et faites-en disparaître la cause. Donnez vous-même le bon

exemple. N'oubliez pas que le lait est réellement un aliment solide. Buvez-le à petites gorgées. Ne l'avalez pas tout d'un trait.

Faites usage de lait de vache bien frais, et non pas de lait concentré ou condensé; non plus que de lait deséché, évaporé ou vendu sous toute autre forme. Ne vous laissez pas tromper.

Dans les villes, grandes ou petites, le lait devrait être pasteurisé et embouteillé. Même quand toutes les précautions possibles ont été prises pour conserver le lait en bon état de propreté, il est plus sûr de le soumettre à la pasteurisation. Pour pasteuriser le lait, il suffit de le faire chauffer à 145 degrés Fahrenheit, de le maintenir à cette température durant une demi-heure et de le refroidir ensuite brusquement à 40 degrés Fahrenheit.

UNE VÉRITABLE RÉFORME ALIMENTAIRE

Nous énumérons ci-après les trois théories nouvelles les plus importantes que nous proclame la science moderne par rapport à notre nourriture.

1. Mangez chaque jour des salades. Vous ingérerez ainsi des fruits crus, du chou cru, des tomates, de la laitue, etc.

2. Chaque jour vous devez manger une assez grande quantité d'aliments qui proviennent des herbes potagères ou légumes verts. Vous ingérez ainsi des légumes herbacés, que vous faites généralement cuire.

3. Buvez chaque jour une pinte de lait, ou son équivalent, sous forme d'autres produits laitiers.

Il va sans dire que vous devez manger de la viande ou du poisson tous les jours. N'oubliez pas non plus la farine d'avoine, le gruau et toutes les autres bonnes céréales, de même que le pain et le beurre, les œufs et les pommes de terre et, en général, tous autres aliments sains et nutritifs. Rappelez-vous également que vous devez boire chaque jour, entre les repas, trois bonnes tasses d'eau.

Variété

On répète souvent que *changement de mets donne appétit.* La variété dans les repas et les aliments apporte bien davantage. C'est en effet notre santé et notre vie que nous nous exposons à perdre si nous ne varions pas convenablement notre menu quotidien.

On nous disait encore récemment—et les remarques qu'on nous faisait nous venaient d'observateurs avertis—combien étaient monotones les repas que l'on sert dans nombre de familles.

Pas même de légumes au mois d'août, mais, grands dieux, des pois en conserves! . . . Pas de gruau ni aucune autre céréale pour le déjeuner! . . . Toujours des pommes de terre, de la viande et des cornichons, avec (peut-être) un morceau de tarte plus ou moins appétissant! . . . C'est là ce qui se passe en de trop nombreux foyers.

N'est-ce pas assez triste?

N'est-ce pas là une attitude coupable?

Qu'y a-t-il à faire?

Le remède

Le remède consiste à posséder vous-même un jardin. Nos mamans se sentaient tellement heureuses si elles pouvaient seulement induire leur voisine à avoir un jardin, quitte à les aider elles-mêmes à le cultiver! Et elles étaient si joyeuses et si satisfaites, ces bonnes mamans, quand la voisine, après un certain temps, parvenait à produire des légumes ou des fleurs qui surpassaient en valeur ou en beauté ceux et celles du jardin de l'amie qui l'avait conseillée. Si tous les efforts tentés pour gagner la voisine à votre cause sont vains, aidez à l'institutrice à avoir un jardin scolaire qui soit assez grand pour que l'on puisse confier un petit carré à chaque deux élèves. Assurez-vous que les

enfants de votre voisine qui n'a pas de jardin, soient les premiers à être choisis pour cultiver le jardin scolaire.

Mais il est tout probable que vous réussirez à convaincre votre voisine. En premier lieu, ayez vous-même un bon jardin. Puis, pour le dîner du dimanche, envoyez à votre voisine un plat de bons petits pois bien tendres. Si ce n'est pas mentir, dites à votre voisine que le sol qui se trouve au sud de sa maison est de beaucoup supérieur au terrain que vous cultivez vous-même.

Ou encore, faites quelque observation amicale, également véridique, pour amener sur le tapis la question du jardin. Offrez à votre voisine des graines de semence ainsi que des boutures pour le printemps suivant. Dites-lui que vous viendrez lui aider, ainsi qu'à son mari, pour faire le jardin cet automne. Parlez-lui des prix que l'on accorde dans la région pour les jardins les mieux réussis et les plus beaux légumes.

Mettez immédiatement nos conseils en pratique.

Si vous êtes une vraie Canadienne, vous devez faire preuve de bonté. La vie est si courte, et les occasions favorables de faire rayonner le bien nous échappent si rapidement!

Il existe toujours des voleurs sur le chemin de Jérusalem à Jéricho, et une mauvaise alimentation compte au nombre de ces voleurs.

"Lequel de ces trois te semble avoir été le prochain de l'homme qui tomba entre les mains des voleurs?..."

De toutes les pièces composant une habitation, la cuisine est celle qui doit être la mieux éclairée, la plus spacieuse, la mieux ventilée. Or, bien souvent, c'est la pièce la plus obscure, la plus étroite, la moins aérée. Tout d'abord, une loi d'hygiène devrait interdire d'une façon absolue l'installation des cuisines dans des sous-sols qui en aucun cas d'ailleurs, ne devraient servir de locaux d'habitation.

Le sol d'une cuisine doit être dallé, carrelé ou cimenté, pour permettre de fréquents lavages. Pour la même raison, les parois latérales doivent être revêtues jusqu'à une certaine hauteur de carreaux ou de briques vernissées.

Pour faciliter la ventilation fréquente de la cuisine et débarrasser son atmosphère des gaz toxiques et de la fumée, et de la vapeur d'eau provenant des appareils de chauffage, on munit les fenêtres à leur partie supérieure d'un châssis mobile que l'on ouvre plus ou moins et de temps en temps. Dans le même but, on dispose au-dessus des fourneaux une hotte en verre ou en maçonnerie au sommet de laquelle se trouve une conduite d'aération communiquant avec l'extérieur. On peut activer l'aération par cette conduite, au moyen d'un bec de gaz placé à l'entrée de cette conduite, comme il est pratiqué dans les laboratoires de chimie. Cette conduite peut être ouverte ou fermée à volonté par une trappe en métal.

Le Docteur Desesquelles.

LES PETITS LIVRES BLEUS

COLLECTION MATERNELLE

2. Le livre des mères canadiennes
3. Comment prendre soin du bébé
4. Comment prendre soin de maman
5. Comment élever les enfants
6. Comment prendre soin de papa et de la famille

COLLECTION DU FOYER

7. La première étape au Canada
8. Comment construire une maison canadienne
9. Comment fonder un foyer canadien
10. Les foyers-vedettes au Canada
11. Accidents et premiers secours

COLLECTION DOMESTIQUE

12. Canadiens, buvez du lait!
13. La cuisine canadienne
14. Comment tenir maison au Canada
15. Les ordures ménagères
16. Comptabilité domestique au Canada

Dans votre demande, ne mentionnez que le numéro de la publication désirée. Indiquez quelle édition: française ou anglaise.

Tous les exemplaires précités sont fournis gratuitement. Inutile d'affranchir.

Adresser:

EN FRANCHISE
LE SOUS-MINISTRE,
MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
OTTAWA, CANADA.